



Quesadilla Con Brécol y Frijoles Negros

Ingredientes:

- 1 taza de frijoles negros cocidos
- ¼ taza de salsa picante estilo Mexicano
- 4 onza de queso “cheddar” (1 taza, rallado)
- 1 taza de brécol cocido
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 4 tortilla de harina de 8 pulgadas

Instrucciones:

1. En un envase grande, maje los frijoles.
2. Escorra la salsa y agréguela a los frijoles.
3. Ralle el queso y añada a los frijoles.
4. Corte el brécol y añada a los frijoles.
5. Caliente el aceite en un sartén a fuego mediano.
6. Ponga una tortilla en un plato. Unte un ¼ de la mezcla de frijoles, para llenar la mitad de la tortilla y doble la otra mitad sobre la mezcla.
7. Ponga la quesadilla en el sartén y cocine de 3 a 4 minutos hasta que dore. Vírela y dore el otro lado.
8. Retírela del fuego y córtela por la mitad.
9. Repita el mismo procedimiento con las tortillas que sobran.

Nutrition Facts			
Serving Size ½ tortilla			
Servings Per Recipe 8			
Amount Per Serving			
Calories	160	Calories from Fat	47
% Daily Value *			
Total Fat	5g		8%
Saturated Fat	1.5g		8%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	5mg		2%
Sodium	300mg		12%
Total Carbohydrate	19g		6%
Dietary Fiber	2g		8%
Sugars	g		
Protein	8g		
Vitamin A	%	Vitamin C	%
Calcium	10%	Iron	8%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
	Calories:	2000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
31% calories from fat			

Rinde 8 raciones

Fuente: Cornell University Cooperative Extension



Recipe analyzed using The Food Processor® Nutrition Analysis Software from ESHA Research, Salem, Oregon.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disabilities.

This material was funded by USDA’s Food Stamp Program and Expanded Food and Nutrition Education Program.

